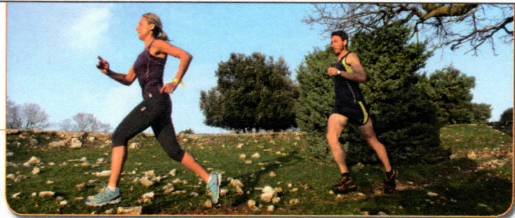


IL MANUALE DEL TRAIL RUNNING

INDICE



INTRODUZIONE	pag.9
THE SOUL RUNNERS	pag.16
CAP.1 IL TRAIL RUNNING	pag.23
1.1 Cosa è il trail running	23
1.2 Panorama trail	25
1.2.1 Il trail negli USA	25
1.2.2 Il trail in Europa	32
1.2.3 Il trail in Italia	43
1.3 Le regole del trail	59
CAP.2 PREPARAZIONE ATLETICA	pag.63
2.1 Il modello prestativo del trail	63
2.2 I presupposti	66
2.2.1 Antropometria	66
2.2.2 Età	67
2.2.3 Passato sportivo	72
2.3 La potenza	75
2.3.1 Potenza centrale	79
2.3.2 Potenza periferica	90
2.3.3 Potenza globale	96
2.4 La resistenza	96
2.4.1 Concetti di base	96
2.4.2 Allenamento della resistenza dura	101
2.4.3 Allenamento della resistenza	104
2.4.4 Circuiti di allenamento in palestra	105
2.4.5 Endurance	109
<i>Intervista a Pablo Criado Toca</i>	121
2.4.6 Allenamento dell'endurance	124
<i>Intervista a Marco Gazzola</i>	125
2.4.7 Strategie di allenamento per l'ultra trail	128
2.5 L'agilità	130
2.5.1 Le capacità coordinative	130
2.5.2 Economia gestuale e trail	131
2.5.3 La marcia e la corsa: presupposti e valutazioni	132

2.5.4 Mobilità articolare e stretching	143
2.5.5 Come migliorare l'economia gestuale	148
2.5.6 Allenamento dell'agilità	149
2.6 Fisiologia dell'allenamento	151
2.6.1 Adattamenti cardiocircolatori	151
2.6.2 Gli effetti dell'allenamento	153
2.7 Recupero e sovrallenamento	155
2.7.1 Overtraining	156
2.7.2 Il recupero	157

CAP.3 LA PROGRAMMAZIONE	pag.167
3.1 Gli allenamenti nel trail running	167
3.1.1 I ritmi di allenamento	167
3.1.2 Le sedute chiave	169
3.1.3 I test	171
3.2 La programmazione	176
3.2.1 Concetti di base	176
3.2.2 I tasselli della programmazione	182
3.2.3 Periodo preparatorio	184
3.2.4 Periodo competitivo	187
3.2.5 Preparazione di 2 mesi per il primo trail medio	188
3.2.6 Blocco tra due gare ravvicinate	190
3.2.7 Programmazione per una ultra trail	192

CAP.4 LA NUTRIZIONE	pag.197
4.1 Alimentazione dello sportivo <i>a cura della Dott.sa C. Mulas</i>	197
4.2 La composizione corporea	204
4.3 Conoscere l'atleta	207
4.4 Alimentazione in gara	208

CAP.5 EQUIPAGGIAMENTO	pag.213
5.1 Equipaggiamento e performance	213
5.2 La scarpa	222

CAP.6 LA MENTE	pag.229
6.1 Gli aggettivi del trail	229
6.2 La potenza della mente	232
<i>Intervento di Pietro Trabucchi</i>	234

CAP.7 APPROFONDIMENTI	pag.239
7.1 La salita	239
7.2 La discesa	242
<i>Intervista a Fulvio Dapit</i>	245
7.3 Il fondo	248
7.4 I bastoncini	252
7.5 Il buio	255
7.6 Tabelle o feeling	257
7.7 Il cross training	259
7.8 Un allenamento completo	265
<i>Intervento di Tite Togni</i>	270
7.9 Le condizioni ambientali	276
<i>Intervista a Marco Olmo</i>	279
7.10 L'altitudine	288
7.11 Il cardiogps	291
7.12 Gestire le crisi	293
7.13 La potenza nel trail <i>a cura del Prof. P.A. Grassi</i>	297
7.14 Iniziare il trail running	308
7.15 Donna e trail	316
<i>Intervista a Virginia Oliveri</i>	320

CAP.8 I PROBLEMI DEL TRAIL	pag.327
8.1 La prevenzione	327
8.2 I problemi muscolari	336
8.3 I problemi tendinei	342
8.4 I problemi articolari	344
8.5 I problemi frequenti	348

8.5.1 Problemi del piede Vesciche	349
Ematomi sub ungueali	350
Metatarsalgia	350
Tendine di Achille	351
Fascite plantare	352
Periostite tibiale	353
8.5.2 Frattura da stress	354
8.5.3 Bandelletta ileo tibiale	355
8.5.5 Apparatto estensore del ginocchio	356
8.5.6 Hamstring	358
8.5.7 Pubalgia	360
8.5.8 Lombalgia	362
8.5.9 Problemi renali	363
8.5.10 Problemi digestivi	364
8.5.11 Il fulmine	365
8.5.12 Problemi con animali	365
8.6 Autogestione dei problemi	367
8.6.1 La riatletizzazione	370

CAP.9 LA COMPETIZIONE	pag.375
9.1 Perché la gara?	375
9.2 La vigilia della gara	376
9.3 Tattica di gara	377
9.3 Sei pronto per un'ultra trail?	379

CAP.10 ORGANIZZARE UNA GARA DI TRAIL	pag.385
10.1 Trail running e territorio <i>a cura di Aurelio Michelangeli</i>	385
10.2 Trail running: economia e turismo <i>a cura di Stefano Marta</i>	389
10.3 Organizzazione e sicurezza	392